

114年06月高雄市立仁武特殊學校午餐菜單

供應人數：130人
供應日數：【06月21日】

營養分析

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量	主食類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果/份	奶類/份	飲料/kcal
1	6月2日	一	白飯	⑨#蒜泥白肉	⑤#蒸蛋	⑩#白菜滷	蘿蔔香菇湯	水果	850	6	3	1.3	2.5	1		
2	6月3日	二	⑧#參片飯	照燒雞	海草肉絲	高麗菜	④#玉米濃湯	x	798	6.5	2.3	1.4	3			
3	6月4日	三	白飯	沙茶豬柳	⑨#芹菜豆乾	大黃瓜	檸檬山粉圓	x	815	7	2.5	1	2.5			
4	6月5日	四	白飯	⑨⑩#味噌湯料	⑨#豆皮雙花	⑤#水煮蛋*1	x	⑨#魔芋豆漿	790	6	3	1.3	2.5			
5	6月6日	五	小米飯	安東雞丁	肉絲小瓜	韭菜銀芽	⑨#針菇豆腐湯	水果	835	6.5	2.3	1.4	2.5	1		
6	6月9日	一	白飯	宮保雞丁	⑤#蒸蛋	蠔油茼蒿	黃瓜肉絲湯	水果	848	6	3	1.2	2.5	1		
7	6月10日	二	五穀飯	⑩#豬肉壽喜燒	絲瓜麵線	紅絲雙花	⑤#青菜蛋花湯	x	768	6.5	2	2	2.5			
8	6月11日	三	白飯	醬爆雞丁	⑩#魚翅羹	油菜	山藥排骨湯	x	813	6.5	2.3	2	3			
9	6月12日	四	⑤#茄汁蛋炒飯		⑨#家常豆腐	高麗菜	黃瓜湯	④#鮮奶	928	6.5	2.4	1.2	2.5		1	
10	6月13日	五	糙米飯	蒙古烤肉	⑧#⑩#燒賣*2	青江菜	⑩#海芽銀魚湯	水果	805	6	2.5	1	2.5	1		
11	6月16日	一	白飯	蔥爆肉片	肉絲花菜	蒜香小白菜	冬瓜排骨湯	水果	803	6	2.2	1.8	2.5	1		
12	6月17日	二	胚芽飯	泰式酸甜雞	①#台式年糕	蒜香菜豆	竹筍排骨湯	x	768	6.5	2	2	2.5			
13	6月18日	三	白飯	⑩#鹽酥魚丁	⑨#玉米百頁	韭菜銀芽	綠豆粉角甜湯	x	800	7	2	1	3			
14	6月19日	四	⑧#蝦蜆麵	茄汁肉醬義大利麵	⑤#茶葉蛋*1	高麗菜	四神湯	④#優酪乳	880	6	2	1	3		1	
15	6月20日	五	⑧#燕麥飯	⑨#油豆腐肉燥	⑩#黃瓜魚丸	蒜香油菜	鴨肉冬粉湯	水果	845	6.5	2.4	1.5	2.5	1		
16	6月23日	一	白飯	黑胡椒肉片	螞蟥上樹	青江菜	⑨#青菜豆腐湯	水果	865	6.5	2.5	2	2.5	1		
17	6月24日	二	小米飯	※三杯雞	黃瓜肉片	紅絲雙花	鮮菇湯	x	805	6.5	2.3	1.7	3			
18	6月25日	三	白飯	經典滷雞腿*1	肉絲高麗菜	塔香海草	冬瓜珍珠	x	863	7	3	1.4	2.5			
19	6月26日	四	⑨#蠔油炒飯		⑤#紅蘿蔔炒蛋	小白菜	⑨#味噌湯	④#優格	935	6.5	2.5	1.2	2.5		1	
20	6月27日	五	⑧#參片飯	筍乾燒肉	⑨#紅豆干	蒜香白菜	⑩#蘿蔔黑輪湯	x	748	6	2.3	1.7	2.5			
21	6月30日	一	咖哩豬肉燴飯		⑤#水煮蛋*1	油菜	綠豆湯	水果	838	7	2	1	2.5	1		

1. 本食譜根據「教育部學校午餐食物內容及營養基準」設計，國中每餐提供熱量(800-930大卡及850大卡±8%以內)含主食類6-7.5份，蔬菜類2份蛋白質2.5份，油脂類3份及水果類1份(或乳製品1份)。
2. ※表示本道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色。
3. 有 ㊦ 配號為半成品。本菜單所採用豆類及豆漿產品皆為非基因改造食品；#記號為食物過敏原，有對食物過敏者請注意是否為自身過敏原
4. 水果請確實洗淨後再食用；冷藏飲品、包子類請於用餐時間內食用完畢，確保品質及食品安全。
5. #記號為食物過敏原，有對食物過敏者請注意是否為自身過敏原
- ①#穀類及其製品 ②#蛋及其製品 ③#花生及其製品 ④#牛奶、羊奶及其製品⑤#蛋及其製品 ⑥#堅果類及其製品 ⑦#芝麻及其製品 ⑧#含鈣質之穀物及其製品⑨#大豆及其製品 ⑩#魚類及其製品 ⑪#使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

6. 本校午餐供應肉品、蔬菜、蛋品皆為國產食材

本校午餐供應肉品、蔬菜、蛋品
皆為國產食材

冰涼消暑 冰品該如何選擇

夏天來臨天氣十分炎熱，大家都會購買冰品來消暑，但是冰品中有很多的小細節要注意有哪些呢？

不曉得大家吃到冰得時候，大家的配料都會選甚麼呢通常冰品的配料ex：珍珠、粉粿、芋頭、綠豆、紅豆都會進行蜜糖的流程，且多屬於澱粉類，在清涼的過程中一不小心就會把過多的澱粉量攝取進去，另外也會在冰上淋上大量的煉乳或是黑糖增加甜味，讓我們攝取到大量的糖，如果可以的話，在選擇配料的時候可以優先選擇凍類的配料降低熱量的攝取，另外可能會到超商購買冰品那麼在包裝冰品衛生安全該如何選擇呢，衛生局以下有幾點提供大家參考：

- 一、發現冷凍溫度不足不買，陳列冰櫃溫度必須維持攝氏-18度以下。
- 二、發現包裝破損或內外嚴重結霜現象者不買。
- 三、發現標示不清楚者不買(要標示有效日期、製造廠商名稱、製造廠商電話、地址等)。
- 四、儘量選購有優良廠商認證之產品，如GMP、CAS廠之冰品。
- 五、散裝、來源不明、衛生情況不良之攤商，消費者應特別注意，勿任意選購，以免惹病上身



剉冰配料熱量排行

約每份配料45公克的熱量

1 花生 245大卡	2 波霸珍珠 195大卡	3 蜜紅豆/綠豆/花豆 195大卡	4 薏仁 169大卡	5 西米露 165大卡
6 粉粿 165大卡	7 蜜地瓜/芋頭 150大卡	8 煉乳 143大卡	9 粉條 130大卡	10 芋圓 125大卡
11 湯圓 105大卡	12 椰果 75大卡	13 蒟蒻 53大卡	14 仙草 9大卡	15 愛玉 6大卡